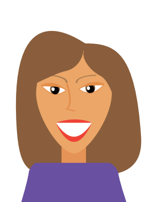
Historic, archived document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

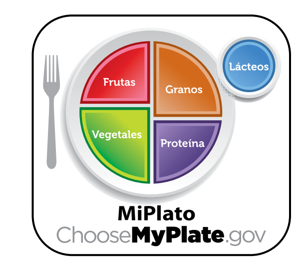


10 consejos
Serie de Educación en Nutrición



seleccione mejor sus alimentos

10 consejos para la salud de la mujer



Haga de usted su prioridad y tome tiempo para cuidar de sí misma. ChooseMyPlate.gov le ayudará a seleccionar el tipo y la cantidad de alimentos y bebidas que necesita. Haga tiempo para mentenerse físicamente activa y para hacer todas las cosas que usted desea.

1 averigue lo que necesita

Obtenga información nutricional personalizada basada en su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. **SuperTracker** proveerá el nivel de calorías y le mostrará alimentos y bebidas que necesita, también sigue su progreso hasta lograr su meta. Aprenda más en www.SuperTracker.usda.gov.

SuperTracker

2 disfrute sus comidas, pero coma menos

Use platos pequeños para controlar la cantidad de calorías y alimentos que come. Tome tiempo para disfrutar pequeñas cantidades de comida a la vez.

3 fortalezca sus huesos

Seleccione alimentos como leche, queso y yogur sin o bajos en grasa y leche de soya fortificada para ayudar a fortalecer sus huesos. Asegúrese que su café matutino tenga leche baja o sin de grasa.

Low-Fat Yogurt · LOW FAT MILK

4 haga que la mitad de su plato sea frutas y vegetales

Adicione frutas a sus comidas como parte de sus platos principales o de los acompañamientos. Seleccione para sus comidas vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como: tomates, camotes y brocoli entre otros vegetales.

5 beba agua

Tome agua u otras bebidas sin o con pocas calorías para mantener un peso saludable. Mantenga una botella de agua en su bolsa o en su escritorio para satifacer su sed durante el día.

6 coma productos de grano integral con más frecuencia

Seleccione productos de grano integral como arroz integral, y pastas y panes hechos de harina integral con más frecuencia. Los productos con alto contenido de fibra le ayudarán a sentirse satisfecha y al mismo tiempo proveerán nutrientes importantes.

7 aprenda lo que contienen los alimentos

Use la lista de ingredientes en el empaque de los productos para descubrir qué contienen los alimentos. La función **Food-A-Pedia** de **SuperTracker** permite comparar fácilmente la información nutricional de más de 8,000 productos.

8 reduzca el consumo de algunos productos

Reduzca las calorías disminuyendo el consumo de alimentos con alto contenido de grasa solida y azúcares añadidos. Limite el consumo de carnes grasosas como costillitas, tocino y “hot dogs.” Coma tortas, galletas, dulces y helado ocacionalmente, como premio.

9 cocine mejor

Pruebe recetas saludables con menos grasas solidas, sal y azúcar. Coma en casa con más frecuencia de tal manera que pueda controlar lo que come. Si usted come fuera de casa verifíque y compare la información nutricional. Escoja opciones saludables como: pollo horneado en vez de pollo frito.

10 manténgase activa cada vez que pueda

Establezca una meta que tenga por lo menos 2½ horas de actividad física moderada en una semana. Mantenerse activa por 10 minutos a la vez. Salga con su familia o amigos a montar bicicleta, correr, caminar o bailar. No olvide hacer algunos ejercicios de fortalecimiento de músculos dos veces por semana.